



## こんにゃく入りビビンバ



こんにゃくでおいしく満足度アップ↑↑  
卵を半熟にして、黄身をくずしてからめるのも◎

主食 主菜 1人分栄養価：エネルギー 513kcal 塩分 1.9g

副菜

発行：羽生市健康づくり推進課

### 材 料 (4人分)

豚ひき肉	100g	キムチ	100g
こんにゃく	1/2枚	いりごま	小さじ2
サラダ油	大さじ1	卵	4個
焼き肉のたれ	大さじ3	サラダ油	小さじ2
きゅうり	1本	ご飯	4人分(640g)
もやし	1/2袋		
にんじん	1/2本		

### 作 り 方

- 1 きゅうり、にんじんは千切りにする。  
にんじんともやしをさっとゆでる。
- 2 こんにゃくはみじん切りにする。
- 3 キムチ、いりごま、1を混ぜ合わせる。
- 4 フライパンを熱してサラダ油を入れ、こんにゃくを炒める。  
ひき肉を加えて炒め合わせ、焼き肉のたれを加え、汁がなくなるまで炒める。
- 5 フライパンを熱してサラダ油を入れ、卵を割って卵黄を壊さないように静かにフライパンに移し入れる。  
火加減を中火から弱火にし、卵白がかたまってきたら、箸で周囲をはがし、卵黄が好みのかたさになるまで焼く。
- 6 どんぶりにご飯を盛り、3・4・5をのせる。